

Date: 3rd March-2026

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ГОЛОД И СТРЕСС КАК ФАКТОРЫ НАБОРА ВЕСА У ЖЕНЩИН

Автор: Соди́кова Дилхаёт Хабибуллаевна

Год: 2026

Аннотация: В статье рассматривается проблема психологического (эмоционального) голода и его влияние на набор веса у женщин. Анализируются механизмы стресса, гормональные изменения, снижение самооценки и роль сна в формировании избыточной массы тела. Подчёркивается необходимость комплексного подхода к коррекции веса с учётом психологических факторов.

Ключевые слова: эмоциональный голод, стресс, самооценка, сон, гормональный баланс, женщины, набор веса.

1. Введение

Проблема избыточной массы тела является одной из наиболее актуальных в современном обществе. Несмотря на большое количество диетических рекомендаций, женщины продолжают сталкиваться с трудностями в снижении веса. Это указывает на то, что причины проблемы лежат не только в плоскости питания, но и в психологическом состоянии личности.

2. Понятие эмоционального голода

Эмоциональный голод отличается от физиологического. Он возникает внезапно и связан с переживаниями. Женщина может испытывать потребность в еде не из-за физической необходимости, а как способ справиться с тревогой, одиночеством или усталостью.

3. Стресс и гормональные механизмы

Хронический стресс повышает уровень кортизола. Данный гормон способствует накоплению жировой ткани. Кроме того, стресс влияет на уровень инсулина и обмен веществ, что увеличивает вероятность набора веса.

4. Самооценка и психологическое состояние

Низкая самооценка формирует внутреннее напряжение. Недовольство внешностью и сравнение себя с другими усиливают эмоциональную нестабильность. Это может приводить к формированию замкнутого круга «стресс — переедание — набор веса».

5. Роль сна в регуляции веса

Недостаток сна нарушает баланс лептина и грелина — гормонов, регулирующих чувство голода и сытости. При хроническом недосыпании усиливается аппетит и снижается контроль над пищевым поведением.

6. Профилактика и коррекция

Комплексная работа с эмоциональным состоянием включает развитие осознанности, формирование здоровых способов снятия стресса и соблюдение



Date: 3rd March-2026

режима сна. Важным направлением является психологическая поддержка и повышение самооценки.

7. Заключение

Психологический голод и стресс оказывают значительное влияние на формирование избыточной массы тела у женщин. Устойчивые результаты в снижении веса возможны только при учёте эмоционального состояния и психологических факторов.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Анохина И.В. Психология пищевого поведения. — Москва: Наука, 2018.
2. Бройнинг Л. Гормоны счастья. — Санкт-Петербург: Питер, 2019.
3. Selye H. The Stress of Life. — New York: McGraw-Hill, 1956.
4. Sapolsky R. Why Zebras Don't Get Ulcers. — New York: Holt Paperbacks, 2004.
5. World Health Organization. Obesity and overweight report. — 2022.

